

- 年 菜 精 选 ●
- 健 康 早 餐 ●
- 宵 夜 小 吃 ●
- 家 常 简 餐 ●
- 微 波 套 餐 ●
- 可 爱 点 心 ●
- 美 味 鲜 汤 ●
- 减 重 食 谱 ●

ISBN 7-5331-1623-2



9 787533 116231 >

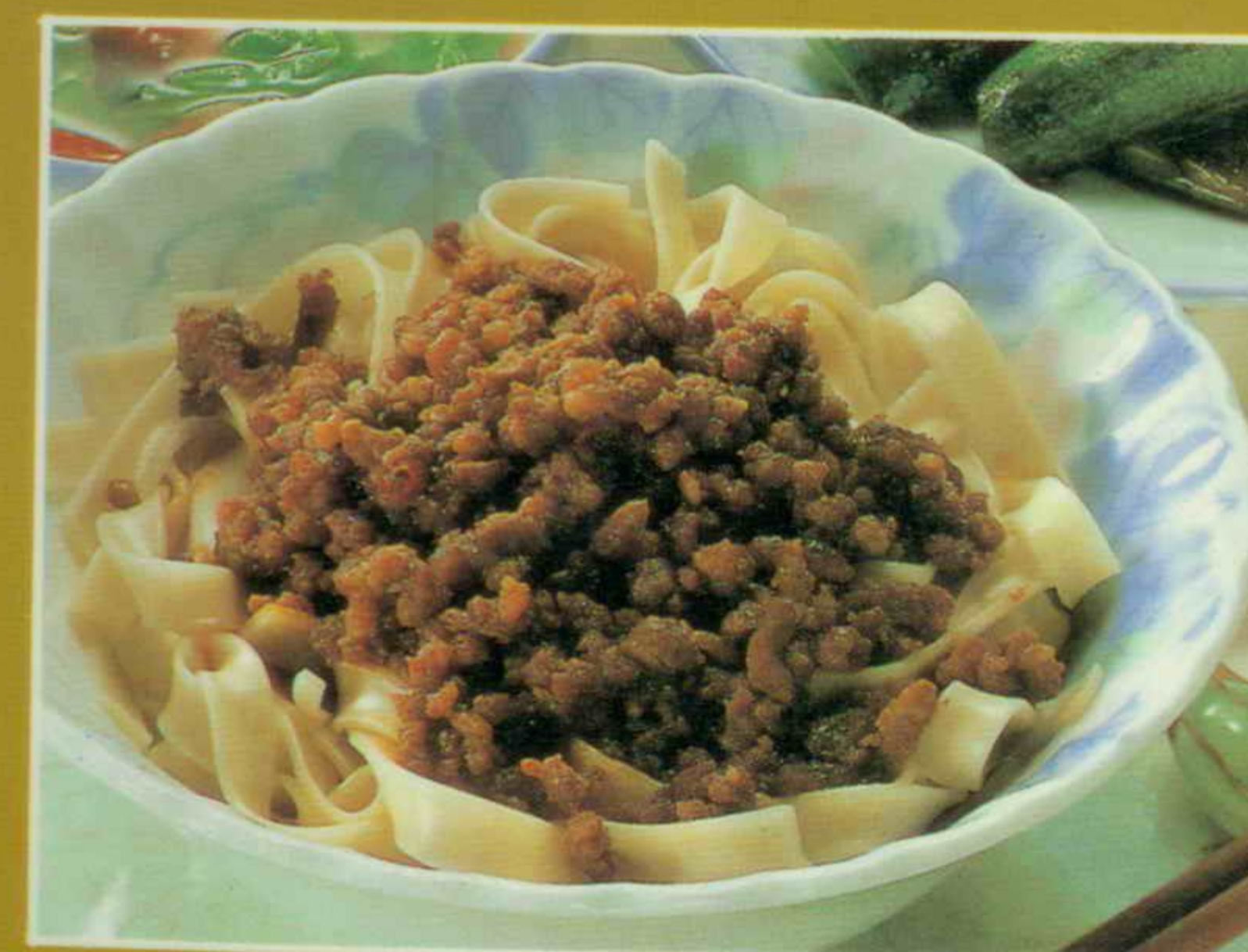
山 东 科 学 技 术 出 版 社

图字: 15-95-06

ISBN 7-5331-1623-2

TS · 119 定价: 13.15元

减重 食谱



山 东 科 学 技 术 出 版 社

目录

6	减重者所需热量计算法	
7	如何烹调减重饮食	
10	减重饮食守则	
13	皮蛋鸡肉粥	41 三菜一汤(一)
15	广东粥	43 三菜一汤(二)
17	豆浆加蛋	45 三菜一汤(三)
19	牛奶八宝粥	47 铁板烧
21	披萨土司	49 小卷蒸米粉
23	彩色虾仁蛋土司	51 单饼卷肉丝
25	潜水艇三明治	53 牛肉面
27	蟹肉焗饭	55 香烤洋芋
29	蘑菇酱意大利面	57 午茶约会
31	什锦盖饭	59 串烤海鲜
33	台式炒米粉	61 腓力牛排
35	猪肉水饺	63 海鲜火锅
37	汉堡三明治	
39	炸酱面	
64	使用本书注意事项	



减重者所需热量计算法

计算标准体重的方法很多,但下面这个标准是依据我国正常人身高体重平均值而计算出来的,比较合适。当然,每个人的情形不尽相同,每个人的标准体重和其体质、年龄、骨架等都有关系,精确的标准体重数值需要借助仪器测量。

男:身高(厘米)-109=标准体重(公斤)

女:身高(厘米)-104=标准体重(公斤)

每日每公斤所需热量表

体 型 劳动程度	体重过重>10%	标准体重±10%	体重不足<10%
卧 床	84 千焦	84~105 千焦	125 千焦
轻 度	84~105 千焦	125 千焦	147 千焦
中 度	125 千焦	147 千焦	168 千焦
重 度	147 千焦	168 千焦	190 千焦

标准体重×每日每公斤所需热量=每日所需热量

范例

一位家庭主妇,身高 160 厘米,体重 80 公斤,每日需多少热量?

女性身高 160 厘米,标准体重应为 56 公斤,此人体重高于标准值 10%,为体重过重者。家庭主妇工作为轻度,每公斤需 84~105 千焦的热量,故此人每天需要 4704~5880 千焦的热量。

$$56 \times (84 \sim 105) = 4704 \sim 5880 \text{ 千焦}$$

★注意是用标准体重 56 来乘,不是用实际体重 80 来乘。

如何烹调减重饮食

[烹调方法]

煎、炸绝不可行。炒可偶一为之,但油量绝对要少。有人认为不可勾芡,这是因为勾芡会使油更易附着于食物上而被吃下,但是如果本来就没什么油,勾芡也无妨,只是 1 大匙淀粉的热量就有 142 千焦,必须计算在内。

[烹调工具]

必须准备量杯、量匙及秤。

量杯 1 杯约 240 毫升 1 大匙约 15 毫升 1 小匙约 5 毫升 1/2 小匙约 2.5 毫升 1/4 小匙约 1.25 毫升

秤的刻度必须有克。微波炉、不粘锅和烤箱都是很好的工具,因为它们烹调时比较不需用油。

[材料选择]

采买注意事项

- ①买纯瘦肉代替低脂有肥肉的肉。绞肉也要买低脂的。
- ②烹调前,就先去肉皮和鸡、鸭、鱼的皮。
- ③面包没放芝麻的比较好。饼干如果用手一摸就粘了油,表示含油量太高,应尽量避免食用。
- ④可乐、汽水应选择无糖的。豆浆、爆米花等应以自制的为宜,并酌加代糖,以免吃下额外的糖。
- ⑤最好吃胚芽米代替白米。

⑥以植物油代替动物油烹调。

⑦多吃蔬菜,不但能增加饱足感,也能避免便秘的困扰。

低热量代用品

①代糖 为糖的代用品,有甜味,但热量很低可以不计。其成分有两种,分量可依各人口味添加。

糖精:可耐高温烘焙烹煮,但稍带苦味。商品名如思维乐、美适甜等。

甜肽:不可高温烹煮,只能使用于饮料、咖啡或凉拌菜中。其味较糖精佳。商品名如三多甜、金美适甜等。

②果寡糖(Oligo) 呈微黄糖浆状,味道甚佳,价格亦甚高昂。纯度高者每克约有 3.4 千焦热量,纯度低者热量较高。食用过多会引起腹泻。

③低热量番茄酱 每 1 大匙含 25 千焦热量。

④低热量沙拉酱 每 1 大匙含 25 千焦热量。

⑤低热量果酱 每 1 大匙含 25 千焦热量。

⑥低热量巧克力酱 每 1 大匙含 84 千焦热量。

⑦低热量柠檬茶、可乐、汽水 热量不计。

⑧低热量糖果、巧克力、口香糖 热量请参考包装上的说明。



代糖



饮料



调味品



糖果

代糖 ①可烹调的代糖(小包粉状)
②不可烹调的代糖(小包粉状)
③果寡糖
④可烹调的代糖(粒状)

调味品 ①低热量巧克力酱
②低热量沙拉酱
③低热量番茄酱
④低热量果酱

饮料 ①无糖汽水
②无糖可乐
③低脂奶粉
④低热量柠檬茶

糖果 ①低卡水果糖
②无糖脆饼
③低卡巧克力
④低卡薄荷糖
⑤低卡口香糖(4包)

减重饮食守则

[日常生活]

- ① 定时定量。不要以为少吃一餐可以减重,事实上,过度饥饿反而会促使人吃得更多;而且同样分量的食物,集中吃比分散吃更易令人发胖。
- ② 每一餐都愉快地、慢慢地吃。一顿饭最少该花上 20 分钟。减重者常痛苦而快速地吞下一顿饭,这会使人整天觉得胃和心灵都很空虚,更想找些食物来填补。
- ③ 吃完饭一段时间后再吃水果,可延长饱足感。
- ④ 非用餐时间如果想吃东西,要确定是因为肚子饿还是寂寞无聊。
- ⑤ 家里根本不要放不宜吃的东西。多放些适宜减重者吃的食物,如苹果、无油无糖饼干,即使饥饿时乱找东西吃,也不能吃下一堆脂肪和糖。
- ⑥ 吃饭时好好享受。非吃饭时间就不要老想着食物,更不要想着自己在减重、在受罪。自觉委屈的人很容易用吃东西来补偿。
- ⑦ 戒绝烟酒,多做运动。

[赴宴]

- ① 宴会时间通常比在家吃饭时间晚,所以出发前先吃些蔬果,以免因过度饥饿而失去自制,吃下一大堆不该吃的东西。
- ② 等菜或帮女主人准备菜时,可嚼片无糖口香糖,免得乱吃东西。
- ③ 不要喝果汁、汽水和酒,以茶或白开水代替。
- ④ 冷盘里的松子、腰果、核桃等和桌上的花生、瓜子不要吃。这些东西不但全是脂肪而且吃了就停不下来。

- ⑤ 不要提起自己在减重,碗中也总留些食物,可避免别人劝你吃东西。
- ⑥ 有皮的食物去皮,炸的食物去炸衣,勾芡、糖醋、茄汁、蜜汁等食物滴去油汁才能吃。如果有一碗热汤能浸一下就可洗去不少油分。
- ⑦ 碎肉制成的肉丸、虾丸、狮子头及各种卷类食物都含有大量肥肉,不要吃。
- ⑧ 西式的生菜沙拉可撒些盐、胡椒或滴些柠檬汁。主菜如牛排、海鲜可用酱油调味,不要加酱油。
- ⑨ 餐后甜点不要吃。咖啡、红茶不要加糖和奶精。
- ⑩ 万一餐吃多了,餐后不要太早睡,多做些运动,第二天马上恢复节制饮食,不要灰心或放弃,不过连续几顿大吃大喝就会造成不好的结果,一定要避免。





皮蛋鸡肉粥

材料：

米 40 克、鸡胸肉 35 克、皮蛋 1 个。

调味料：

①淀粉 ½ 小匙、酱油 1 小匙。

②盐 ½ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 鸡肉切碎丁，加①料拌匀；皮蛋切丁备用。
2. 米洗净，加水 3 杯煮沸后，改小火焖 25 分钟至米粒烂了为止。
3. 加入②料及皮蛋拌匀，等粥再滚时就加入鸡肉搅拌，见鸡肉变色即可熄火。

萝卜糕

材料：

萝卜糕 2 块(140 克)。蒸热，食用时可蘸蒜末、酱油。

主要营养成分：蛋白质 22 克、脂肪 9 克、糖类 60 克，总热量 1714 千焦。





广东粥

材料(2人份):

米 120 克、虾仁 45 克、墨鱼 45 克、海参 50 克、猪肉片 35 克、火腿 30 克、葱 1 支、香菇 4 朵、淀粉 1 小匙。

调味料:

盐 1 小匙、胡椒粉少许。

做法:

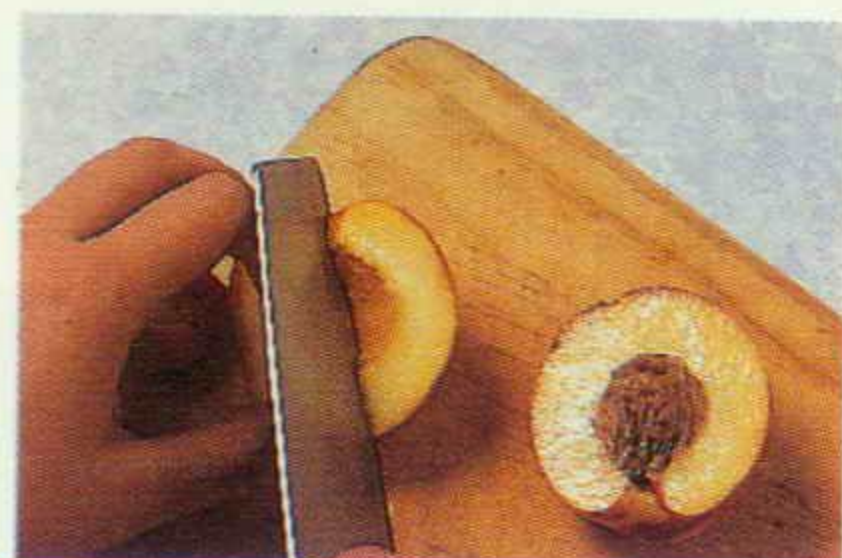
1. 米洗净,加水煮沸后,改小火煮 25 分钟。
2. 虾仁去肠泥;墨鱼、海参、火腿切片;葱切段;香菇用水泡软;肉片用淀粉干拌一下备用。
3. 所有材料及调味料一起倒入粥中搅拌一下,粥再滚时即可熄火。

水果

材料(2人份):

油桃 1 个、葡萄 200 克。

主要营养成分:蛋白质 21.75 克、脂肪 8.75 克、糖类 60 克,总热量 1701 千焦。





豆浆加蛋

材料：

豆浆 1 杯、蛋 $\frac{1}{2}$ 个。

调味料：

果寡糖或代糖适量。

做法：

1. 蛋 1 个打散，取 $\frac{1}{2}$ 量备用。
2. 豆浆煮滚，熄火加入蛋汁拌匀。
3. 加果寡糖或代糖调味即可。

花卷

材料：

1 个(120 克)，可配食韩国泡菜少许。

主要营养成分：蛋白质 18.5 克、脂肪 7.5 克、糖类 65 克，总热量 1700 千焦。





牛奶八宝粥

材料(3人份):

脱脂奶 3 杯。

①糯米 120 克、栗子 30 克、薏仁 30 克、莲子 30 克。

②芋头 90 克、核桃 21 克、银耳少许、桂圆干少许。

调味料:

果寡糖或代糖少许。

做法:

1. ①料与②料(芋头除外),分别用水浸泡约 2 小时。
2. 芋头切成 1 厘米方丁,核桃用牙签剔去皮。
3. ①料加水 5 杯煮沸后,改小火煮 20 分钟。
4. 加入②料及脱脂奶再煮 20 分钟。食用时依喜好添加果寡糖或代糖。

主要营养成分:蛋白质 16 克、脂肪 5 克、糖类 72 克,总热量 1664 千焦。



披萨土司

材料：

土司 75 克(3 片薄的或 2 片厚的)、鲔鱼或鲑鱼(罐头)30 克、青椒少许、起司 1 片。

调味料：

披萨汁 3 大匙。

做法：

1. 烤箱先预热至 250℃，烤盘上放一张铝箔纸。
2. 每片土司各抹上披萨汁 1 大匙。
3. 鲔鱼取出，沥去油、弄碎，青椒切环状，起司切丝，撒在土司上，放在烤盘上入烤箱烤 5~10 分钟即可。

附录

披萨汁

材料：

洋葱 1 个、蒜头 4 瓣、番茄汁 3 杯。

调味料：

盐 1/2 小匙、黑胡椒 1 小匙、奥立根(Oregano) 1/2 小匙。

做法：

洋葱及蒜头剁碎，放入锅中干炒至有香味时，加入番茄汁及所有调味料煮 10 分钟即成。

备注：

奥立根或名俄立冈，有人译为披萨草，应即为花椒叶。

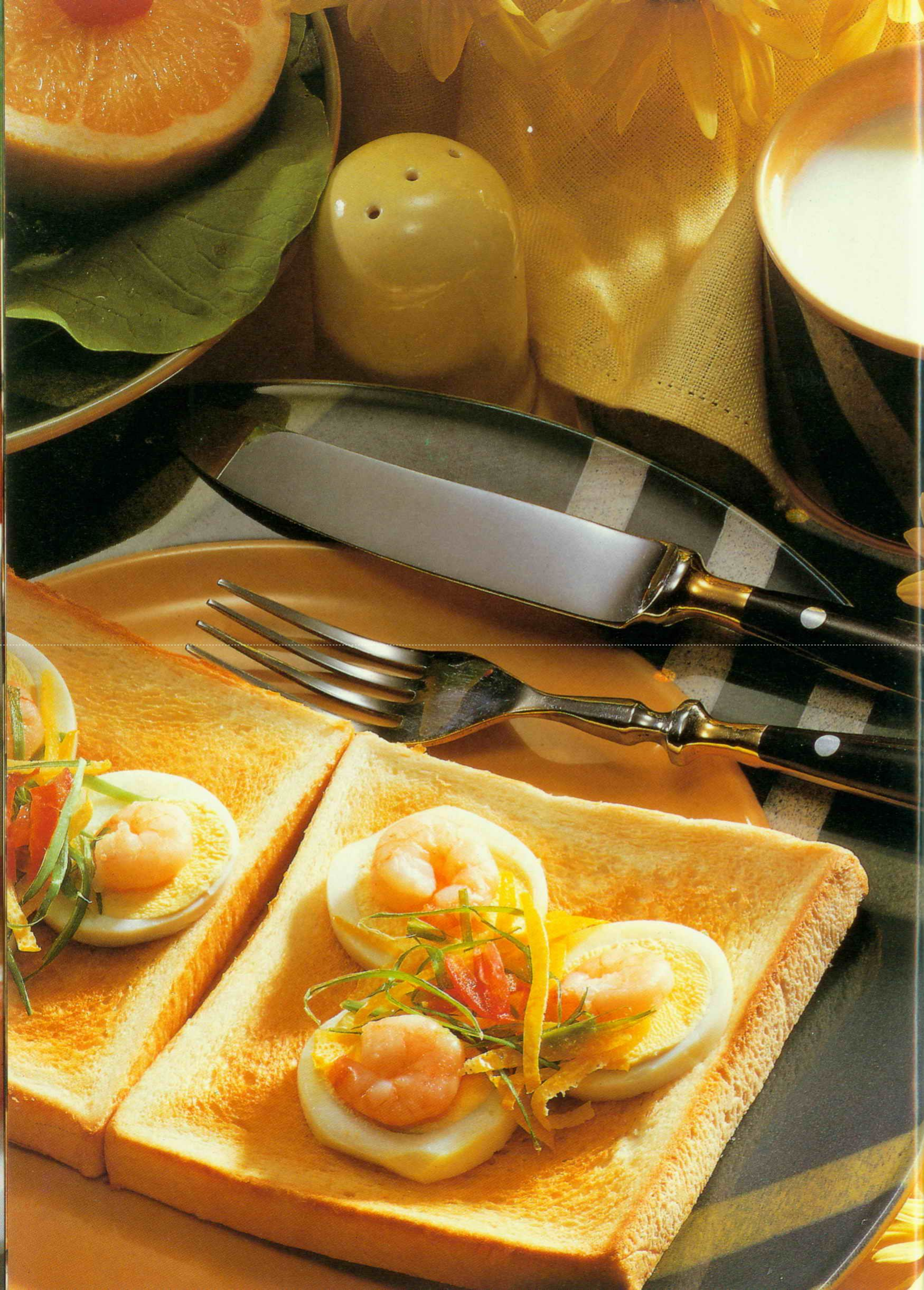
柳橙汁

材料：

1 1/2 个柳丁，榨汁约 120 毫升。

主要营养成分：蛋白质 17 克、脂肪 8 克、糖类 66 克，总热量 1700 千焦。





烤土司

材料：

将土司 2 片(50 克)用烤面包机烤黄。

彩色虾仁蛋土司

材料：

蛋 1 个、虾仁 22.5 克、葱丝少许、葡萄柚皮少许。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、黑胡椒少许。

做法：

1. 蛋放在冷水中以小火煮 10 分钟,剥壳切片(可用切蛋器切蛋片)。
2. 虾仁烫熟,葡萄柚皮切丝。
3. 虾仁放在蛋片上,撒上葱丝、葡萄柚皮丝和调味料即可。

脱脂奶

1 杯(240 毫升)。

水果

葡萄柚 1 个(340 克)。

主要营养成分:蛋白质 22.5 克、脂肪 6.5 克、糖类 62 克,总热量 1664 千焦。



潜水艇三明治

材料:

长形面包 1 个(75 克)、苏打饼干 4 片、热狗 1 根(20 克)、火腿片 15 克、白煮蛋 1/2 个、酸黄瓜 1 根、腌橄榄 1 个、豌豆芽少许。

调味料:

1. 白煮蛋、腌橄榄皆切半,酸黄瓜切段长约 5 厘米。
2. 用长牙签将 1/2 个腌橄榄及酸黄瓜连接起来,插在面包中央,前面放热狗与火腿片,后面放白煮蛋与豌豆芽,饼干垫在面包下面即可。
3. 食用时,配饮冰红茶 1 杯(用现成低卡柠檬红茶粉冲泡),味道更好。

附录

自制西式酸黄瓜

材料:

小黄瓜 5 根。

调味料:

盐 1 $\frac{1}{4}$ 小匙、白醋 1 杯、代糖 10 包、丁香 5 粒、黑胡椒粒 20 粒。

做法:

1. 煮半锅滚水,放入小黄瓜,水再滚即熄火,待凉后取出,放入一个干净瓶中。
2. 所有调味一起煮滚后,倒入小黄瓜瓶中,腌 1 天后即可取食。

水果

蜜李 2 个(200 克)。

主要营养成分:蛋白质 22 克、脂肪 10 克、糖类 80 克,总热量 2086 千焦。



蟹肉焗饭

材料：

白饭 $\frac{3}{4}$ 碗(150克)、虾仁45克、蟹肉45克、冷冻综合蔬菜(玉米、豌豆、胡萝卜)75克、起司1片。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 虾仁及冷冻蔬菜用滚水烫熟，加入调味料与白饭略为拌匀，盛进铝箔盒中。
2. 烤箱先预热至250℃。
3. 蟹肉与切碎的起司撒在蟹肉上，入烤箱烤5~10分钟，见起司略有焦黄色即可。

水果

葡萄100克。

带芽汤

用现成汤包冲泡即可。

主要营养成分：蛋白质26克、脂肪11克、糖类76克，总热量2124千焦。

蘑菇酱意大利面

材料：

意大利面 70 克、蘑菇酱 1 杯、甘蓝芽 2 朵。

调味料：

盐 1 小匙。

做法：

1. 煮半锅水，水滚时将面放入，水再滚时转小火，煮 10 分钟即熄火。
2. 熄火后，继续焖 10 分钟再捞起，置于盘中。
3. 煮面水加些盐再煮滚时，放入甘蓝芽略烫一下，捞出置于盘边。
4. 淋上蘑菇酱即可食用。

蘑菇酱

【附录】

材料(10 份)：

洋菇 300 克、蒜头 5 瓣、面粉 100 克、全瘦牛绞肉 350 克。

调味料：

番茄汁 2 杯、月桂叶 2 片、黑胡椒 2 小匙、盐 $1\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 洋菇煮熟、切片；蒜头剁碎、干炒香；面粉干炒香，加水 $2\frac{1}{2}$ 杯调成均匀的面糊。
2. 所有材料加入调味料混合煮滚后，改小火焖煮 20 分钟即可。

南瓜浓汤

材料：

南瓜 150 克、香菜少许。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、豆蔻粉少许。

做法：

1. 南瓜切小块，加水 $1\frac{1}{2}$ 杯煮烂，连水再以果汁机打成泥或用汤匙压成泥。
2. 南瓜泥加盐煮沸，撒上豆蔻粉及香菜即可。

水果

鸭梨 1 个(160 克)。

主要营养成分：蛋白质 23 克、脂肪 6 克、糖类 87.5 克、总热量 2080 千焦。





什锦盖饭

材料：

猪前腿肉 35 克、鲍鱼菇 1 朵、榨菜 10 克、胡萝卜 10 克、木耳 1 朵、白饭 $\frac{3}{4}$ 碗 (150 克)、玉米 1 根 (200 克)。

调味料：

①酱油 1 小匙、淀粉 $\frac{1}{2}$ 小匙。
盐 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

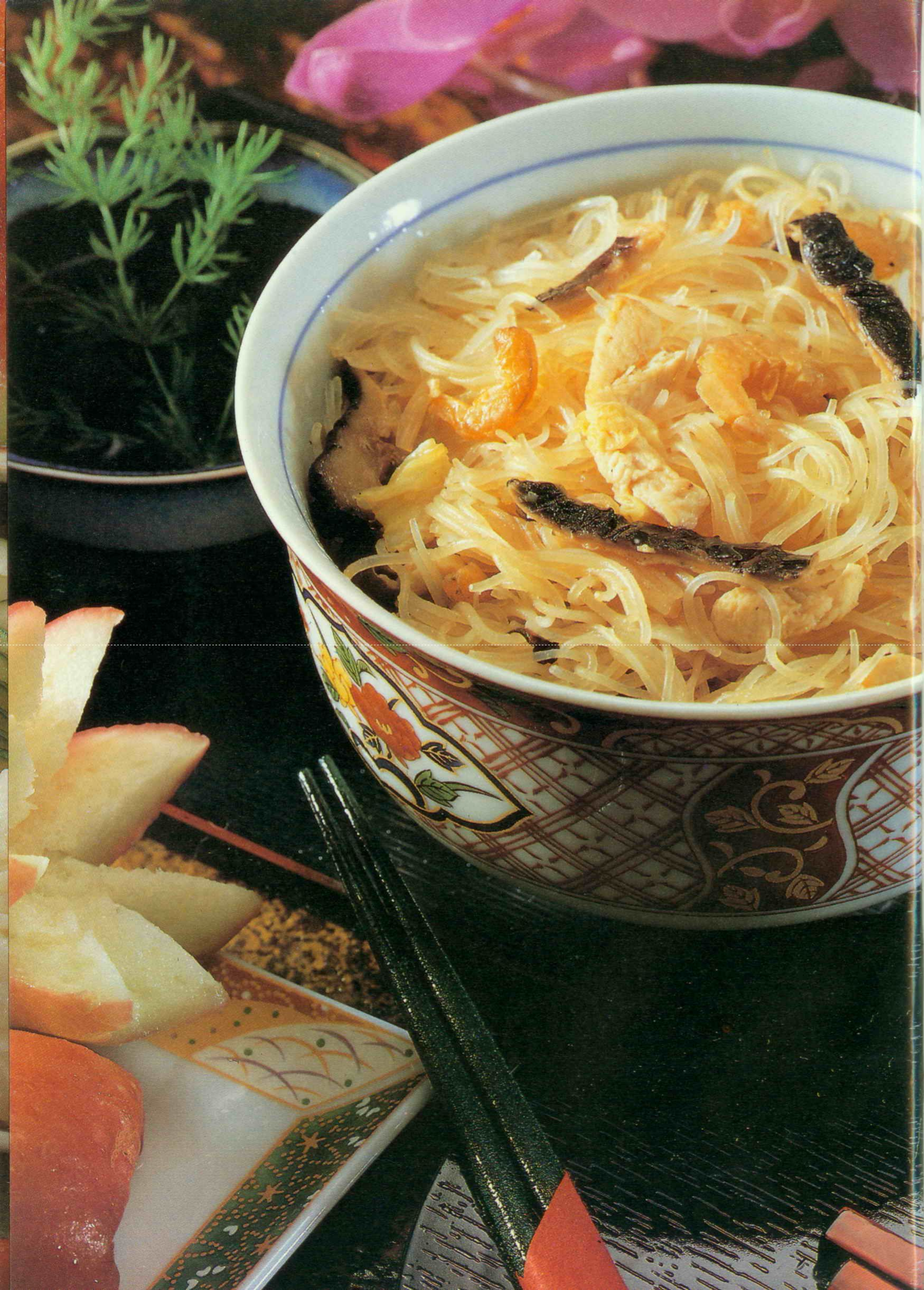
1. 猪肉切丝，用①料腌 10 分钟。
2. 鲍鱼菇切丝，用滚水烫去生味。
3. 榨菜、胡萝卜、木耳都切丝；榨菜丝泡水去咸味。
4. 炒锅中入油 1 小匙，炒香所有切成丝的材料，并加入盐调味，约 3 分钟即入味，盛起盖于饭上。
5. 玉米洗净、煮熟，抹上少许盐，切段配置于盖饭旁食用。

水果

西瓜(连皮)360 克。

主要营养成分：蛋白质 17 克、脂肪 10 克、糖类 85 克，总热量 2086 千焦。





台式炒米粉

材料(2人份):

干米粉 200 克、虾米 20 克、香菇 4 朵、鸡胸肉 105 克、高丽菜 200 克。

调味料:

酱油 $1\frac{1}{2}$ 大匙、盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法:

1. 米粉、香菇和虾米分别用冷水泡软(香菇水留着备用)。
2. 香菇、鸡胸肉、高丽菜切丝。
3. 起油锅入油 2 小匙,先炒青菜,再加虾米、香菇及肉丝拌炒。
4. 倒入香菇水与清水共 $2\frac{1}{2}$ 杯,并加入调味料,米粉沥干水也加入翻炒,炒到水收干即可。

水果

莲雾 960 克(约 8 个,2 人份)。

主要营养成分:蛋白质 22 克、脂肪 11 克、糖类 80 克,总热量 2124 千焦。



猪肉水饺

材料(5人份):

低脂绞肉 70 克、高丽菜 300 克、香菇 2 朵、虾米 5 克、水饺皮 15 张(150 克)。

调味料:

盐 $\frac{3}{4}$ 小匙。

做法:

1. 高丽菜剁碎,加盐 $\frac{1}{2}$ 小匙拌匀,挤去水;香菇及虾米用水泡软、切碎备用。
2. 全部材料加盐 $\frac{1}{4}$ 小匙搅拌均匀成馅,以水饺皮包成水饺。
3. 煮一锅滚水,将饺子放入滚水中,煮到浮起,改小火再煮 5 分钟。水滚后不要盖着锅盖,以免饺子胀破。

备注:

减肥者只能用酱油、醋蘸食,不宜加香油。

丝瓜汤

材料:

丝瓜 $\frac{1}{3}$ 条、葱 1 支。

调味料:

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法:

1. 丝瓜切成半圆片,葱切段。
2. 水 1 杯煮滚,加入所有材料及盐,煮约 3 分钟即可。

主要营养成分:蛋白质 25.75 克、脂肪 10.75 克、糖类 75 克,总热量 2086 千焦。





汉堡三明治

材料：

大餐包 1 个(100 克)、肉饼 1 个、起司 1 片、生菜少许、酸黄瓜片数片。

调味料：

低热量番茄酱少许、黑胡椒少许。

做法：

大餐包夹肉饼、起司、生菜和酸黄瓜，并滴一些低热量番茄酱，撒一些黑胡椒即可。

附录 汉堡肉饼

材料(6 个)：

全瘦牛绞肉 315 克、洋葱 $\frac{1}{2}$ 个、面包粉 $\frac{1}{4}$ 杯、水 2 大匙。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、黑胡椒少许。

做法：

1. 洋葱剁碎，干炒至有香味。
2. 所有材料及调味置于大碗中，用筷子依顺时针方向用力搅拌 10 分钟，使肉有弹性。
3. 肉泥分成 6 等份，压扁成圆饼状，用不粘锅干煎熟，或用微波炉强微波加热 3~5 分钟。

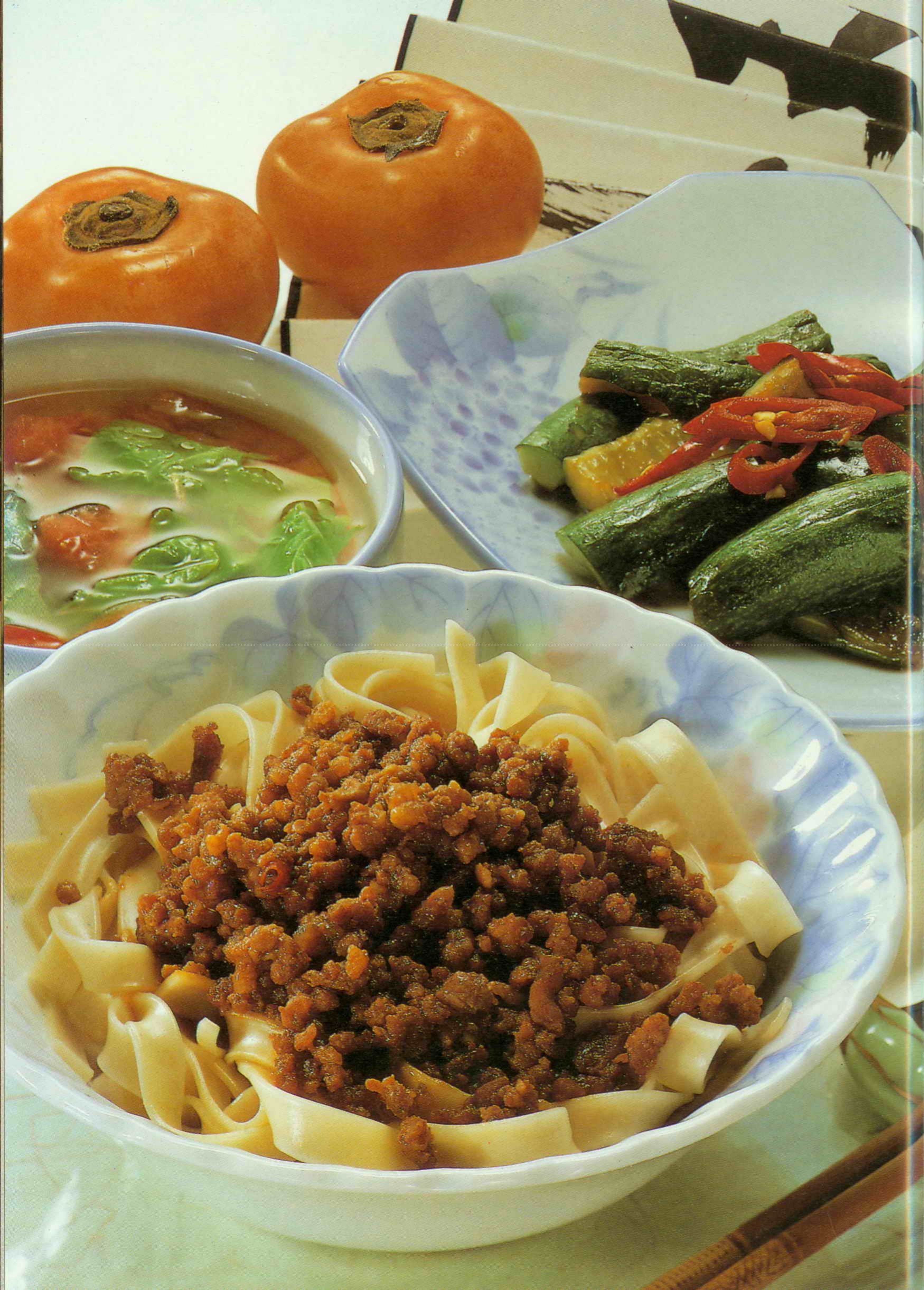
奶茶

红茶 1 杯，加少许脱脂奶及代糖搅匀即可。

水果

苹果 200 克。

主要营养成分：蛋白质 22.5 克、脂肪 9.5 克、糖类 81 克，总热量 2086 千焦。



炸酱面

材料：(2 人份)；

低脂绞肉 140 克、干面条 160 克。

调味料：

甜面酱 1 小匙、豆瓣酱 1 小匙、酱油 1 大匙。

做法：

1. 甜面酱以小火炒热去酸味，再加绞肉、豆瓣酱、酱油及水 1 杯，以小火煮 10 分钟即为炸酱。
2. 煮半锅滚水，将干面放入，煮到面条没有白心即熟，捞出分放 2 个碗中，各浇 $\frac{1}{2}$ 分量的炸酱即可。

番茄青菜汤

材料：

番茄 1 个、小白菜 100 克、葱 1 支。

调味料：

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 番茄切片，小白菜及葱切段。
2. 水 3 杯煮滚，加入所有材料及盐煮滚即可。

炆黄瓜

材料：

小黄瓜 2 根、辣椒 1 支。

调味料：

酱油 1 大匙、代糖 $\frac{1}{2}$ 包、麻油数滴。

做法：

1. 小黄瓜去头、尾，切成 4 段，用刀背拍碎去瓜心；辣椒斜切片。
2. 所有材料与调味料混匀即可食用。

水果

红柿子 480 克(4 个, 2 人份)。

主要营养成分：蛋白质 22 克、脂肪 10 克、糖类 80 克，总热量 2085 千焦。



三菜一汤(一)

玉环干贝

材料:(2人份)

干干贝 4粒(20克),大黄瓜 1/2条。

调味料:

干贝水 1/2杯、盐 1/4小匙、淀粉 1/2小匙。

做法:

1. 干贝加水放在锅中隔水蒸 20 分钟。
2. 大黄瓜去皮加水煮 5 分钟取出,切成 4 个圆片,其厚度与干贝相同。中间挖去一圆心,将干贝塞入。
3. 调味料煮沸,淋在干贝黄瓜上,隔水蒸 10 分钟即可。

桂花菱角

材料:(2人份)

菱角仁 150 克。

调味料:

果寡糖 1 大匙、桂花酱少许。

做法:

菱角仁放入滚水中煮约 10 分钟,捞起放在盘中,淋上果寡糖及桂花酱即可。

芦笋沙拉

材料:(2人份)

绿芦笋 200 克。

调味料:

低热量沙拉酱 1/2 杯。

做法:

芦笋削去外皮切段,放入滚水中煮 10 分钟,捞起泡冷开水,然后放入冰箱冷藏。食用时浇上沙拉酱。

鱼片萝卜汤

材料:(2人份)

草鱼肉 140 克、白萝卜 100 克、葱 1 支。

调味料:

盐 1/2 小匙、胡椒粉少许。

做法:

1. 鱼肉顺鱼刺方向切薄片,萝卜去皮刨丝,葱切碎末。
2. 锅中放入萝卜丝、水 3 杯及调味料煮 10 分钟。
3. 待萝卜变软,加葱花及鱼片拌匀,见鱼片变色即可。

银丝卷 水果

银丝卷 180 克(约 2 条,2 人份)。

苹果 260 克(2 个,2 人份)。

主要营养成分:蛋白质 29 克、脂肪 11.5 克、糖类 70 克,总热量 2086 千焦。



三菜一汤(二)

清蒸鱼

材料(2人份):

鱼1条(375克)、嫩姜1块、葱2支、辣椒1支。

调味料:

鲜味露3大匙。

做法:

1. 鱼洗净,鱼身斜划三刀;姜、葱及辣椒切丝。
2. 鱼身两面撒上姜丝,放入滚水锅中隔水蒸8分钟。
3. 将鱼汁及姜丝倒掉,撒上葱丝、辣椒丝及鲜味露,再蒸1分钟即可。

拌蚕豆

材料(2人份):

鲜蚕豆150克、八角2粒。

调味料:

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法:

蚕豆、八角用滚水煮10分钟,捞出加盐拌匀。

炒芥蓝

材料(2人份):

芥蓝200克。

调味料:

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙、代糖 $\frac{1}{2}$ 包。

做法:

1. 芥蓝洗净,先把叶子摘下,再撕梗皮、切段。
2. 炒锅中先热油1小匙,放入芥蓝快炒,再加盐、糖拌炒一下即可。

蛤蜊汤

材料(2人份):

蛤蜊280克、嫩姜1块。

调味料:

盐 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法:

1. 蛤蜊洗净泡水吐沙;嫩姜切丝。
2. 锅中加水3杯、姜丝及盐煮沸后,加入蛤蜊再煮沸,见蛤蜊皆已开口即可。

白饭 水果

白饭300克(1 $\frac{1}{2}$ 碗,2人份)。

加州红李200克(2个,2人份)。

主要营养成分:蛋白质29克、脂肪11.5克、糖类70克,总热量2086千焦。



三菜一汤(三)

荔枝火腿

材料:(2人份):

洋火腿片 120 克、荔枝 15 粒(270 克)、柳橙 1 个(150 克)。

做法:

1. 火腿片对切成长方形;荔枝剥皮去子,肉切半;柳橙切片。
2. 火腿片排盘中,荔枝肉连同切半时所流出的汁都置于火腿片上,用强微波加热 2 分钟,或置于锅中隔水蒸 5 分钟。盘边放切片的柳橙即可。

香菇西生菜

材料(2人份):

香菇 6 朵、西生菜(冰山莴苣)1/4 个。

调味料:

酱油 1 1/2 大匙、淀粉 1 小匙、代糖 1/2 包、香菇水 4 大匙。

做法:

1. 香菇用水泡软;生菜撕成小片,放入滚水略烫捞起。
2. 香菇及调味料放入锅中干炒,滚后淋在生菜上即可。

蒜拌四季豆

材料(2人份):

四季豆 120 克、蒜头 5 瓣。

调味料:

盐 1/2 小匙、麻油数滴。

做法:

1. 四季豆摘去头尾,折成 2 段;蒜头去皮、切碎。
2. 四季豆入滚水中略烫,捞起与蒜及调味料拌匀。

竹笙冬瓜汤

材料(2人份):

去皮冬瓜 150 克、金茸 30 克、草菇 50 克、竹笙 10 克、清汤 3 杯。

调味料:

盐 1/2 小匙。

做法:

1. 冬瓜切丁;金茸切去老头,剥开成一条条;草菇用滚水烫过切半;竹笙用水泡软、切小段。
2. 清汤加材料煮沸后,小火煮 5 分钟再加盐调味即可。

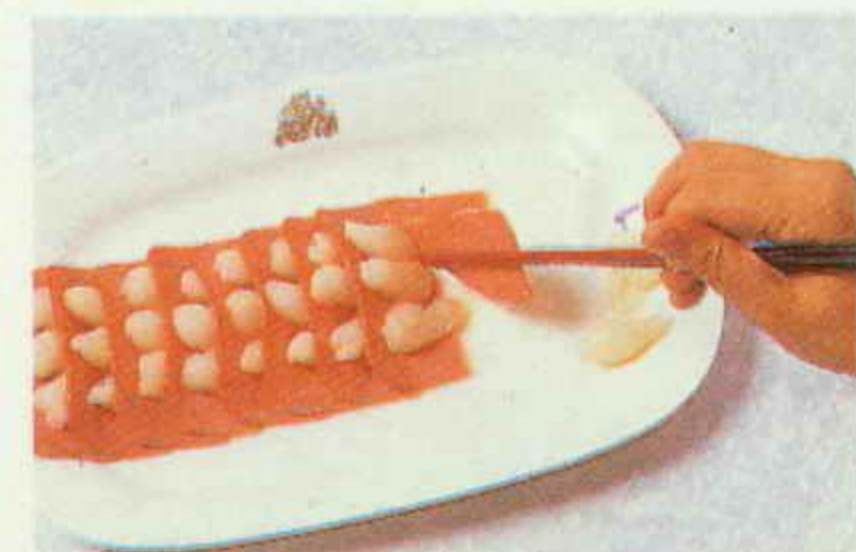
白饭

400 克(2 碗,2 人份)。

主要营养成分:蛋白质 32 克、脂肪 10 克、糖类 80 克,总热量 2085 千焦

扫描制作:雅源 首发网址 <http://www.bibidu.com/user/yayuan.html>

减肥食谱



铁板烧 香蒜鸡球

材料(2人份):

鸡腿肉 105 克、蒜头 5 瓣。

调味料:

酱油 2 小匙、黑胡椒少许。

做法:

1. 鸡腿肉切成 2 厘米的小块,蒜头去皮切片。
2. 铁板开高温烧热,将鸡肉、蒜片、水 1 大匙和调味料倒下,用铲子及筷子拨动,待鸡肉变白即可。

菠萝鳕鱼

材料(2人份):

鳕鱼 150 克、凤梨肉 230 克。

调味料:

盐少许。

做法:

1. 鳕鱼两面沾少许盐。
2. 凤梨肉 $\frac{1}{2}$ 切片、 $\frac{1}{2}$ 剁碎。
3. 铁板开中温,将鳕鱼放入干煎,每一面煎约 5 分钟。切片的凤梨亦两面略煎黄,可与鳕鱼同食。
4. 鱼熟后,将剁碎的凤梨放在铁板边炒热,淋在鱼上即可。

青菜

材料(2人份):

青江菜 100 克、豆芽菜 100 克。

调味料:

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、乳玛琳 1 小匙。

做法:

1. 青江菜洗净切段,豆芽洗净去尾须。
2. 铁板开高温,热 $\frac{1}{2}$ 小匙乳玛琳炒熟一种蔬菜,撒一些盐调味。
3. 依法炒另一种蔬菜。

白饭

400 克(2碗,2人份)。

无糖可乐

2 杯(2人份)。

主要营养成分:蛋白质 29 克、脂肪 11.5 克、糖类 70 克、总热量 2086 千焦。



小卷蒸米粉

材料：

粗米粉 100 克、小卷 90 克、葱花少许。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油数滴、黑醋 1 小匙。

做法：

1. 米粉煮 20 分钟，捞出，加入葱花及盐、麻油料拌匀。
2. 小卷洗净、切环状放在米粉上，隔水蒸 5 分钟。
3. 食用时，小卷可蘸黑醋同食。

牡蛎姜丝汤

材料：

牡蛎 75 克、酸菜丝少许、姜丝少许。

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 牡蛎洗净，在滚水中略烫一下即捞起。
2. 水 1 杯加入酸菜丝、姜丝及调味料煮滚，放入牡蛎再煮沸即可。

烫青菜

材料：

莴苣 100 克、蒜头 1 瓣。

调味料：

酱油 2 小匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、麻油数滴。

做法：

莴苣在滚水中略烫一下捞起，加入剁碎的蒜瓣及调味料拌匀。

水果

木瓜(连皮与籽)225 克。

主要营养成分：蛋白质 29 克、脂肪 9 克、糖类 75 克，总热量 2085 千焦。



单饼卷肉丝

烙单饼

材料：

中筋面粉 80 克。

做法：

1. 面粉加滚水 $\frac{1}{2}$ 杯调匀，揉成光滑面团，用保鲜膜包好醒约 20 分钟。
2. 将面团分成 8 份，每份都揉圆压扁。取 2 个面团，中间涂点油合在一起，擀成约 14 厘米大的薄圆饼。
3. 平底不粘锅以小火加热，薄饼放在锅上烙，一面烙约 1 分钟即可。
4. 烙好后，撕开成 2 张薄饼。

京酱牛肉丝

材料：

嫩牛肉丝 105 克、葱 5 支。

调味料：

甜面酱 1 小匙、酱油 1 小匙、淀粉 1 小匙、水 1 大匙。

做法：

1. 葱切细丝。
2. 所有调味料放在炒锅中，用小火炒到沸腾时倒下牛肉丝，快速拌炒至牛肉全熟。
3. 撒下葱丝，再稍微炒一下即可。

豆芽

绿豆芽 100 克去尾须，用滚水烫熟；和京酱牛肉丝一起用单饼卷食。

水果

水梨 80 克。

主要营养成分：蛋白质 29 克、脂肪 11.5 克、糖类 70 克，总热量 2086 千焦。





牛肉面

材料：

干面条 80 克、小白菜少许、牛肉片 90 克、牛肉汤。

做法：

干面条放入滚水中煮熟，小白菜烫熟，捞起放在碗中，再加牛肉片及汤即可。可配食一些四川泡菜。

牛肉汤

【附录】

材料(10 人份)：

牛腱 1050 克、老姜 1 块、蒜头 10 瓣、辣豆瓣酱 2 大匙。

调味料：

酱油 2 大匙、盐 1 小匙、代糖 1 包。

做法：

1. 先煮半锅滚水，将牛肉放入烫去血水，捞出洗净，再加水 15 杯重新煮 30 分钟。
2. 另用一炒锅，以小火干炒老姜、蒜头、豆瓣酱，炒至有香味时倒入牛腱锅中，加入其他调味料一起炖煮 30 分钟。熄火待凉，捞出切片。

蜜果汽水

材料：

芒果肉 30 克、鲜红枣 20 克、洋梨 35 克，全部切丁，加入 1 罐无糖汽水及冰块搅匀即可。

主要营养成分：蛋白质 29 克、脂肪 9 克、糖类 75 克，总热量 2085 千焦。

香烤洋芋

材料：

马铃薯 315 克、墨西哥辣肉酱 ½ 杯。

做法：

1. 烤箱先预热至 250℃，烤盘铺一张铝箔纸垫底。
2. 马铃薯洗净，放入烤箱中烤约 30 分钟至熟透。
3. 食用时，在马铃薯上划一个十字切口，淋上墨西哥辣肉酱。

【附录】

墨西哥辣肉酱

材料(10 份)：

全瘦牛绞肉 350 克、蒜头 5 瓣、洋葱 1 个、面粉 100 克、水 4 杯。

调味料：

辣椒酱 5 大匙、盐 1 小匙。

做法：

1. 蒜头及洋葱剁碎、干炒香，加入面粉一起干炒黄。
2. 水 1 匙 1 匙徐徐加入，将蒜头、洋葱、面粉炒匀，再将绞肉与调味料加入炒匀，小火煮 5 分钟即可。

酸乳酪拌水果

材料：

酸乳酪 1 个(100 克)、葡萄 100 克、洋梨 80 克。

做法：

葡萄洗净，洋梨切丁，拌以酸乳酪。

无糖汽水

1 杯。

主要营养成分：蛋白质 19 克、脂肪 8 克、糖类 86 克，总热量 2061 千焦。



午茶约会 迷你三明治

材料(4人份):

土司 300 克、卤牛腱 120 克、去皮香蕉 50 克、虾仁 180 克、凤梨肉 115 克。

调味料:

芥末酱少许、低热量番茄酱少许、咸花生酱 32 克、低热量果酱少许。

做法:

1. 取 4 片土司去皮,各切成长方、正方、三角、菱形 4 种形状。牛腱切片、虾仁烫熟、香蕉切片、凤梨切小块。
2. $\frac{1}{4}$ 片面包涂一薄层芥末酱,放 1 片牛腱在上面。
3. $\frac{1}{4}$ 片面包涂一薄层低热量番茄酱,放几只虾仁在上面。
4. $\frac{1}{4}$ 片面包涂一薄层咸花生酱,放 1 片香蕉在上面。
5. $\frac{1}{4}$ 片面包涂一薄层低热量果酱,放 1 块凤梨在上面。

烤苹果

材料(4人份):

苹果 4 个(520 克)、桂圆干 50 克。

调味料:

果寡糖少许。

做法:

1. 苹果用小刀挖去中心,塞入桂圆干,外皮用牙签刺十数个洞,以免烤时破裂。
2. 烤箱先预热至 250℃。苹果放在铺好铝箔纸的烤盘上,入烤箱烤约 10 分钟。食用时可淋些果寡糖。

爆米花

材料(4人份):

干玉米粒 80 克。

调味料:

盐 1 小匙。

做法:

玉米粒和盐混匀,用微波容器装好,盖上盖子但不可密封,以强微波热 3~5 分钟,到完全爆成米花为止。

饮料

红茶或咖啡,可加代糖,但不可加奶精。

主要营养成分:蛋白质 22 克、脂肪 11 克、糖类 80 克,总热量 2124 千焦。

串烤海鲜

材料：

虾 180 克、鲜干贝 90 克、青椒 1 个、草菇 4 个、粗竹签 2 支。

调味料：

酱油 1 大匙、黑醋 1 大匙、果寡糖 1 大匙、胡椒粉少许。

做法：

1. 虾去壳(保留尾部的壳)、青椒切片、草菇用滚水烫过备用。
2. 烤箱先预热至 250℃,烤盘垫一张铝箔纸。
3. 竹签先串 1 个草菇,再串青椒、虾及干贝,最后再串 1 个草菇。
4. 将串烧放在烤盘上,放入烤箱烤 15 分钟。
5. 所有调味料混匀涂在海鲜串上,再烤 1 分钟即可。

马铃薯泥

材料：

马铃薯 360 克、葡萄干 14 克。

调味料：

盐 1/4 小匙。

做法：

1. 马铃薯洗净,加水 5 杯煮沸,改小火再煮 30 分钟即可。
2. 取出马铃薯,去皮、捣烂,加上盐及葡萄干拌匀。

百香果汁

材料：

百香果 1 个、冰水 1 杯。

调味料：

代糖少许。

做法：

百香果切开取肉放入杯中,加冰水及代糖搅匀即可饮用。

主要营养成分:蛋白质 32.5 克、脂肪 10.5 克、糖类 70 克,总热量 2112 千焦。





腓力牛排

材料：

腓力牛排 122.5 克、洋葱丝少许、甘蓝芽 2 朵、小番茄 4 个。

调味料：

酱油 1 大匙、黑醋 1/2 大匙、黑胡椒少许。

做法：

1. 腓力牛排用洋葱丝及所有调味料腌 10 分钟后，连汁一起用铝箔纸盛装。
2. 烤箱先预热至 250℃，将铝箔包放入烤箱烤到自己喜欢的熟度即可。
3. 甘蓝芽及小番茄用滚水烫熟，置于盘边做配菜用。

洋芋汤

材料：

高丽菜少许、番茄 1/2 个、马铃薯丁 90 克、清汤 2 杯。

调味料：

盐 1/4 小匙、黑胡椒少许。

做法：

高丽菜及番茄切碎，加清汤及调味料煮沸后改小火，煮至菜软时加马铃薯丁，当汤再滚时熄火。

珍珠生菜沙拉

材料：

芒果 30 克、西瓜 60 克、火龙果 30 克、紫甘蓝菜 60 克。

调味料：

酸甜酱少许。

做法：

三种水果皆用挖球器挖成小球，甘蓝切丝，一起装盘淋些酸甜酱即可食用。

附录

酸甜酱

果寡糖 1 大匙、柠檬汁 1 大匙、黑胡椒粒 5~7 粒、盐 1/4 小匙，全部混匀即可。

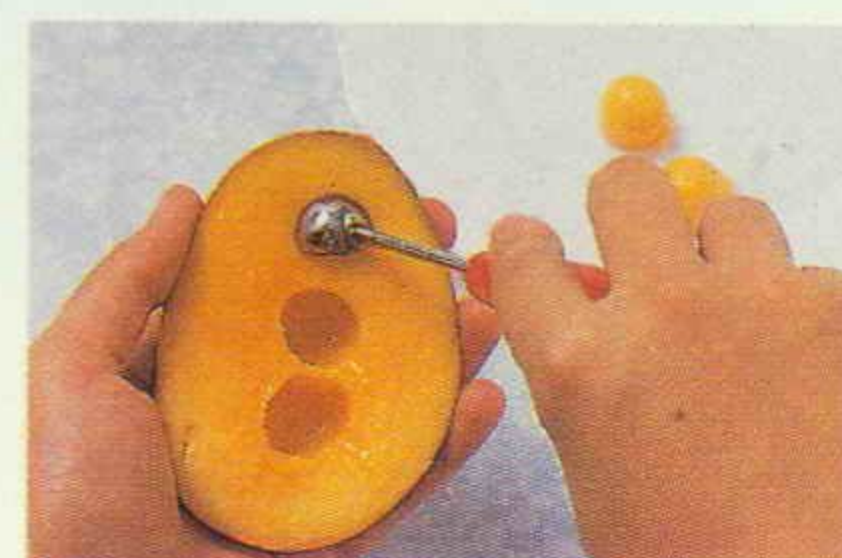
小餐包

3 个(75 克)，可涂低热量果酱。

黑咖啡

1 杯，可加代糖。

主要营养成分：蛋白质 32.5 克、脂肪 10.5 克、糖类 70 克，总热量 2107 千焦。





海鲜火锅 火锅汤

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙。

做法：

清水 5 杯加盐煮沸即可。

火锅料

材料：

青菜盘：

大白菜、蒜苗、茼蒿、菠菜、生香菇、金茸等，分量不严格限制，随个人喜好而定。

主食盘：

玉米 1 根(200 克)、冬粉 1 把(40 克)。

海鲜盘：

墨鱼(花枝)45 克、虾 90 克、牡蛎 75 克、鱼丸(无馅)60 克。

做法：

1. 火锅汤煮滚后，非绿色的蔬菜先加入煮食。
2. 绿色蔬菜及海鲜则随烫随吃。
3. 冬粉最后加入，以免汤全被吸光。

附录

蘸酱

酱油 2 大匙、葱末 1 大匙、蒜末 1 大匙、姜末 $\frac{1}{2}$ 大匙、辣椒末 $\frac{1}{2}$ 大匙，全部混匀即可。

主要营养成分：蛋白质 36 克、脂肪 12 克、糖类 60 克，总热量 2061 千焦。